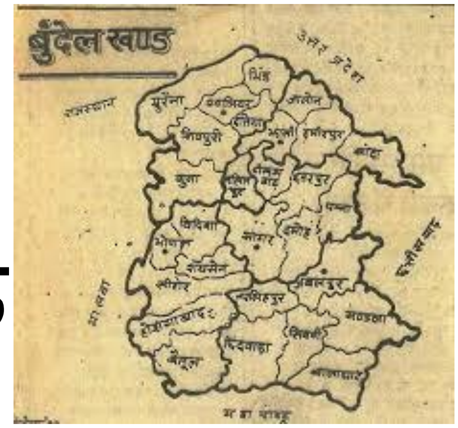
अरविन्द कुमार त्रिपाठी
द्वारा
पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन





भोजन व स्वास्थ्य
Food & Health

Puratan BANDA, Bundelkhand ka Sankshipt Varnan

Arvind Kumar Tripathi

ISBN : 978-93-5906-820-6

अध्याय शीर्षक	भोजन व स्वास्थ्य
सर्वाधिकार	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
आइ एस बी एन / **ISBN**	**978-93-5906-820-6**
प्रकाशक	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक ग्राम – अछरौन्ड, बान्दा – 210 001 उत्तर प्रदेश
मूल्य	निःशुल्क, पुस्तक मित्र को देना
सन्स्करण	प्रथम, 01 अप्रैल 2020
आवरण / मुखपृष्ठ	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
शब्द – संयोजन	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
मुद्रक	अरविन्द कुमार त्रिपाठी, लेखक
सन्दर्भ / साभार / सौजन्य	अध्याय **Reference** देखे

Chapter Heading	**Food & Health**
Copyright @	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
ISBN	**978-93-5906-820-6**
Publisher	**Arvind Kumar Tripathi** **Village - Achharaund** **Banda - 210 001** **Uttar Pradesh**
Price	**Free, Circulate to Friends**
Edition	**First, 01 April 2020**
Cover Main	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Word Compositor	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Printer	**Arvind Kumar Tripathi, The Writer**
Reference/ Gratitude/ courtesy	**Peruse Chapter - REFERENCE**

पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड – लोक भोजन व स्वास्थ्य का संक्षिप्त वर्णन

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

भोजन व स्वास्थ्य

खाने के पैकेट के ऊपर केमिकल दिखाये ही नहीं जाते और जो केमिकल दिखाए जाते हैं, उनके साइड इफेक्ट क्या है, नहीं बताते। बच्चों के लिए कुछ पाउडर जो विदेशों में जैसे जॉनसन एंड जॉनसन का बहुत ज्यादा जुर्माना लगाया गया, वह भारत में खुलकर बिकता है, क्यों? यह सब स्वास्थ्य को खत्म करने वाली चीज हैं जिसे दूसरे शब्दों में स्लो डेथ भी कहा जाता सकता है। इसके लिए कोई सजा का प्रावधान नही है। अभी कुछ समय पहले कोविड आया था और उसमें काढ़ा का चलन शुरू हुआ। आंख बंद करके खूब काढ़ा पिया गया। अगर काढ़ा दवा है तो दवा की तरह ही खाया–पिया जाए। लेकिन आज कल उसको रोज़ नाश्ते की तरह लिया जाता है जिससे लीवर किडनी आदि खराब होने के अवसर है, साथ ही रोज ले जाने वाली दवा कुछ समय के पश्चात वह दवा नहीं रह जाती।

पुराने समय में जमीन पर बैठकर भोजन करना साथ ही भोजन सम्पन्न होने से पानी पीना मना था। मौसम के अनुसार भोजन बनाकर खाना होना था। कथा और परम्परा के अनुसार कब क्या खाना है, परिवार की स्त्रियां सब जानती थी और जो त्योहार होते थे वह भी इसी चीज का संकेत दे देते थे कि आप क्या खाना है। पानी में तुलसी पत्ते डालकर प्रसाद देना है, आंवला एकादशी बताता था की आंवला खाना शुरू कर दिया जाए, किसी भी कथा के अंत में गुड व चना, जो उसको सर्वसुलभ था, देना, यह सब परम्परा में सम्मिलित है और सभी को इसके बारे में मालूम था। गांव में अगर छोटी माता या बड़ी माता साधारण का (चेचक) या थोड़े फुंसी हो जाए तो उसको नीम की पत्ती अवश्य दी जाती थी जिससे स्वास्थ्य उत्तम ही रहता था और शीतला देवी की पूजा इसी को ध्यान में रखकर किया जाता है।

भोजन व उद्योग

बान्दा में स्वास्थ्यवर्धक और गुणकारी उत्पादों की कमी नहीं है। यहां वह सब उपलब्ध है जिसे मल्टीनेशनल कंपनी अपने उत्पादों के रूप में सुपर फूड के रुप में बेच रही है। लाल गेहूं जिसे कठिया भी बोला जाता है और ज्यादा लाल गेहूं जो लगभग काले रंग का होने लगता है, स्वास्थ्य के लिए सुपर फूड है। यद्यपि यह सूखी खेती का उत्पादन है अतः लाजिमी है कि उत्पादन बहुत कम होगाा ही। साथ ही वर्षा आधारित होने के कारण इसका स्वाद भी अप्रतिम होता है। सिंचाई से उतना स्वाद नहीं आता। अगर किसान इसे अपने व्यवसाय के तौर पर करता है तो निश्चित रूप से उसे उतना पैसा नहीं मिलेगा जितना आर आर 21 फॉर्म गेहूं के रूप में मिलता है व आता है। इसका महंगा होना लाजमी है फिर भी खाने वाले इसके दलिया को बहुत चाव खरीदते हुए खाने को कहते हैं बिना सिंचाई वाले खेत में उत्पादित दाल, बान्दा की स्थानीय अरहर दाल का स्वाद एक बार चख कर तो देखें! हाइब्रिड दालों से इसका स्वाद बहुत अलग है। आंवले का मुरब्बा व अचार अप्रतिम है। गेहूं चने का मिला आटा जिसे बिर्रा आटा भी कहा जाता है। इसके अलावा सुपर फूड जिसमें ज्वार, बाजरा, मटर, चना, मक्का, गेहूं, व कुछ अन्य विशेष दालों को मिलाकर बनाया जाता है, जो एक संपूर्ण भोजन है। जिसकी रोटी बनाकर नमक और घी के साथ भी खाया जाए तो किसी अन्य चीज की आवश्यकता नहीं है। यह सब चीजें बान्दा और आसपास के सुखे इलाके में बहुत फायदा वाली फसल होती है। इसके अलावा और भी बहुत सारे फल, अनाज इस इलाके में पैदा होते हैं जिनको विज्ञापन कर प्रचारित कर, इस इलाके को समृद्ध बना सकता है।

गीतों व कहावतों में स्वास्थ्य

मनुष्य की वार्धक्य/वृद्धावस्था से दूर रह कर दीर्घायु प्राप्त करने की आकांक्षा आदिकाल से बलवती रही है शतायु बनाने की कामना वेदों में भी की गई है। अंग्रेजी में एक प्रसिद्ध कहावत है– ''ए हैप्पी लाइफ कंसिस्ट्स इन ट्रेंकयुलिटी '' अर्थात सुखी जीवन मानसिक शांति से ही होता है। स्वास्थ्य की परिभाषा देखें तो

स्वस्मिन तिष्ठतीति स्वस्थः

यानी जो स्व में स्थित हो, उसे स्वस्थ कहते हैं यहां स्व का अर्थ जीवात्मा से है। मानसिक प्रसन्नता अच्छे स्वास्थ्य का द्योतक है।

मौसम के अनुसरण कर, प्राचीन समय से लोग चिरायु हुआ करते थे, क्योंकि वे प्रकृति के अधिक समीप रहते थे और प्रकृति का ही अनुसरण करते थे। वे अपना आहार बिहार मौसम अनुसार बदलते रहते थे। उन व्यक्तियों के लिए जो पढ़े लिखे नहीं थे, उन्होंने लोक कहावतों का निर्माण किया जिससे सहज रूप से आहार विहार का ध्यान रखा जा सके। इस संदर्भ में कुछ लोग कहावतें इस पुस्तक में फैली हुई है जैसे

भोजन व स्वास्थ्य Food & Health

चैते चना, बैसाखी बेल। जैठे शयन, आषाढ़े तेल।।
सावन हर्रे, भादो तित्त। कुंआर मास गुड सेवे नित।।
कार्तिक मूली, अगहन तेल। पूसा करें दूध से मिल।।
माघ मास घी औ खीचड़ खाए, फागुन उठ नित प्रात नहाय।।

इसके साथ ही यह आवश्यक नहीं कि सभी चीजें खाई जाए। कुछ चीजें निषेध/पथ्य भी थी जैसे :–
चैते गुड़, वैशाख तेल। जेठे पंथ, अषाढ़े बेल।।
सावन साग न, भादो मही। कुंवार करेला, कार्तिक दही।।
अगहन जीरा, पुसे धना। मांघे मिश्री, फागुन चना।।

खान पान को लेकर अन्य लोग कहावतें भी हैं। जैसे :–
ठंडा नहाना, गर्म खाना। फिर क्यों वैद के पास जाना।।

अर्थात ठंडे पानी से सुबह नहाने और हमेशा गर्म ताजा भोजन करने से वैद्य कभी घर नहीं आता है।
खाने को आधा करें, पानी को दोगुना
कसरत को तिगुन, और हंसना चोगुना।।
यह एक आधुनिक कहावत है।

दाहिनेश्वर भोजन करें, बायें पीवै नीर।।
ऐसे संयम जब करें, सुखी रहे शरीर।।

इस उक्ति में प्राणायाम में प्रकाश डाला गया है। अर्थ जब सूर्य स्वर चल रहा हो, तो अग्नि की प्रबलता रहती है अतः इस समय भोजन करना चाहिए। जब चंद्र स्वर चल रहा हो तो पानी पीना चाहिए इस तरह से शरीर स्वस्थ रहता है।

अर्ध रोग हरे निद्रा, पूर्ण रोग हरे क्षुधा।।

जब भूख अच्छी लगती है तो शरीर पूर्ण स्वस्थ है और जब भूख नहीं लग रही तो समझे शरीर रोगी है। जब भूख ठीक नहीं और नींद अच्छी आए तो शरीर आधा ही ठीक समझे। इस तरह से कहावतों के माध्यम से शरीर, मौसम, भोजन, खेती, सभी के बारे में उसे समाज को समझाया गया था और यही कारण है कि वह निरोगी रहते थे।

संदर्भ फूड इन कहावत

गांव की स्त्रियों को मौसम के अनुसार क्या खाना है और क्या नहीं खाना, अच्छी तरह से मालूम था। जाड़े में गुड़ तिल लाभदायक है तो मकर संक्रांति जिसे तिल संक्रांति भी कहते हैं, उसे पूजा में सम्मिलित होना ही पड़ा। इसी तरह गर्मी का मौसम आते ही सत्तू का प्रयोग आरंभ हो जाता है। सतुवा संक्रांति अर्थात मेष संक्रांति के बहाने जौ, चने का सत्तू सपरिवार खाते हुए, आहार के माध्यम संदेश लेना शुरू हो जाता है। इसके संदर्भ में संदेश देता हुआ एक गीत भी मिलता है

हम ता जऊगा के सतुवा बनउबे, हमार कोउ का करिहें।
सतुआ के घोल के सबके खियाइबे, हमार कोउ का करिहें।।

इसी तरह रबी व खरीफ दोनों फसलों के तैयार होने पर नवान्न पर्व मनाने की परम्परा है। इसमें दही, चावल, गुड खीर व चिवडा गुड़ के साथ खाया जाता है। इसका उद्देश्य सही समय पर सही आहार कब व क्या होगा। इसी तरह लोक कहावतें भी बहुत कुछ बताते हैं कुछ कहावतें कुछ इस तरह से भी उपलब्ध है

चैते गुड, बैसाखे तेल, जेठ में पंथ, आषाढ़ में बेल।
चाहते गुण वैसाके तेलजेठ में

सावन दही, क्वार मही, मगहा न जारा पूस, फागुन चना।

भोजन व स्वास्थ्य Food & Health

अरविन्द कुमार त्रिपाठी कृत पुरातन बान्दा, बुन्देलखण्ड का संक्षिप्त वर्णन

श्रम गीतों में भी आहार के बारे में काफी कुछ कहा गया है खेती का अधिकतर कार्य स्त्रियां ही करते हैं तो अन्य बुवाई के उत्सव में गीत

लोकगीत में औषधि, आस्था, पथ्य या अपथ्य

गीतों में स्वास्थ्य मौसम के अनुसार भोजन

प्रकृति प्रदत वृक्ष पर पौधे

चैते नीम की कोमल पत्ति, वैशाखे चावल, जेठे दुपहरिया नींद,
जो सावन में हर्र का चूर्ण, क्वारें गुड़, कार्तिक में मूली,
पूसे दूध, मगहे/माघ घी खिचड़ी, फाल्गुन सवेरे स्नान, ताहि न जाने कोई बैद।

रसोई और दवा

आज भी जन समाज में जनश्रुति है और स्वयं सिद्ध भी है कि हरारत/ हल्का बुखार हो तो हल्दी दूध लिया जा सकता है। पेट में दर्द तो अजवाइन सौफ भूनकर चूसा जा सकता है। खांसी में अदरक काली मिर्च का काढा, जाडा हो तो गुड का प्रयोग, गर्मी में मौसमीं फल, बरसात में पत्ती वाले भोजन और दही निश्चित ही मना कर दिया जाता है। काफी समय पहले, ग्राम में जब कोई मेहमान आता था तो सबसे पहले पुदीन हरा और चीनी मिलाकर पिलाया जाता था या फिर गर्मी के समय में पहुंचने पर तुरंत उसको एक गांठ, उम्र के हिसाब से, छोटी बड़ी प्याज दे दी जाती थी और वह उसको खाकर फिर कुछ ग्रहण करता था। खूब सारे पानी के साथ गुड दिया जाता था ताकि गर्मी से या गर्मी के दौरान आने पर जो भी पानी की कमी हुई है, उसे दूर किया जा सके।

भोजन

वर्तमान 2025 में जो भोजन की दिनचर्या है, वह पुराने समय से काफी अलग होता चला जा रहा है। कोल्हू से निकला गया तेल और वर्तमान रिफाइंड में बहुत ज्यादा अंतर है। तेल को विभिन्न रसायनों के द्वारा इस तरह से शोधित किया जाता है कि बहुत हल्का चिकना रह जाता है। तेल का अर्थ है चिकनाई और जब उसको इतना हल्का बना दिया जाए तो उसमें फैट नही बचा है तो क्या वह केवल एक रासायनिक सॉल्वेंट है। पैकिंग वाला खाना जो बाजार में भरपूर रूप से उपलब्ध है, किसी भी तरीके से सेहतमंद नहीं कहा जा सकता। उसमें मिले हुए प्रिजर्वेटिव किस हद तक स्वास्थ्य कारक हैं, आज तक पूरी तरह से सत्यापित नहीं हुए। उनके लॉन्ग पिरियडिक साइड इफेक्ट अवश्य है। तुरंत खाना मंगाते है और वह किसी रेस्टोरेंट में कितना पुराना है, उसकी ग्रेवी कितनी पुरानी है, कोई नहीं जानता। वरना सोचने की बात है कि ऑर्डर देने के 30 मिनट के अंदर अगर कोई भोजन आ रहा है मतलब वह पहले से ही बना कर रखा हुआ है और आवश्यक नहीं कि जितना बनाया जाए उतना ही बिक जाए। जितना भी ऑर्डर दे दें उसे तुरन्त उपलब्ध है अर्थात उसे बहुत ज्यादा मात्रा/क्वांटिटी में बनाकर रख दिया गया है, जो 5 दिन 7 दिन और 10 दिन तक चल सकता है। प्रिजर्वेटिव डालकर उनको सुरक्षित रखा जाता है व अजीनोमोटो नामक नमक से उसका स्वाद बढ़ाते है जो दिल को फेल करने के लिए उचित रसायन है।